仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.03kW
	高周波出力	700W※1 500～100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター	消費電力	1.33kW
	ヒーター出力	1.28kW
オーブン	消費電力	1.33kW
	ヒーター出力	1.28kW
	温度調節範囲	発酵(40℃)・100～230℃ ●このオーブンレンジの230℃の温度での運転時間は約5分間です。その後は自動的に200℃に切り替わります。
電源	交流100V (50Hz／60Hz共用)	
質量	約10.1kg	
寸法	外形	幅455mm×奥行352mm×高さ293mm
	庫内	幅269mm×奥行288mm×高さ165mm (丸皿〈ターンテーブル〉直径270mm)

消費電力量の目安

区分名※2	B (管ヒーター方式)
電子レンジ機能の年間消費電力量	60.3kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	9.5kWh／年
年間待機時消費電力量	0.0kWh／年
年間消費電力量	69.8kWh／年

※1 高周波出力700Wは短時間高出力機能(約1分30秒)であり、調理中自動的に500Wに切り替わります。これは自動の限定したメニューのみに働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は0Wです。(表示部「0」表示のときは約0.8W)
●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

このような症状はありませんか
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常な臭いや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。
●その他の異常や故障がある。

このような症状のときは使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ(おぼえのため記入されると便利です。)

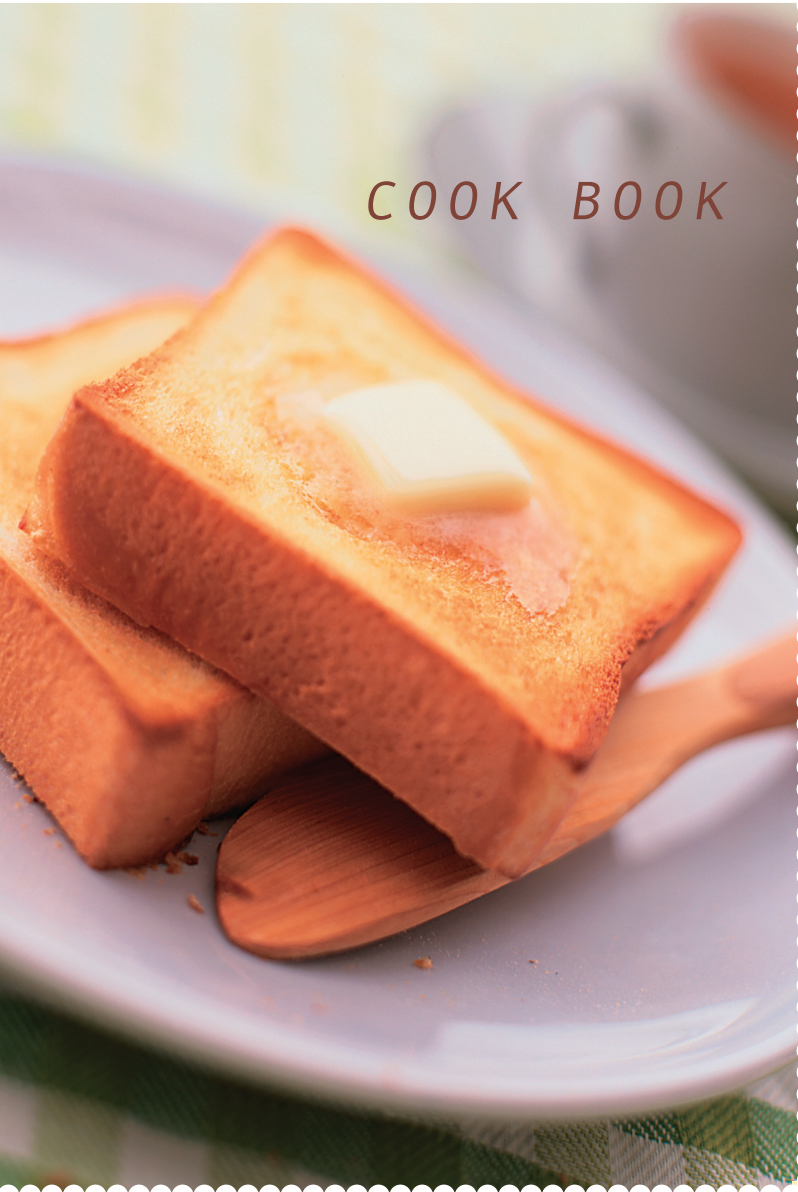
お買い上げ日	年　月　日	品番	
販売店名			
	☎　(　　)		

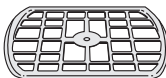
松下電器産業株式会社　電子レンジビジネスユニット
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

F0016-1L80
HR0907-0
Printed in China

National

取扱説明書
家庭用オーブンレンジ
品番NE-T150
品番NE-TY15

※品番:NE-T150

保証書別添付

このたびは、ナショナル製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
■この取扱説明書と保証書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
　ご使用前に「安全上のご注意」(4～9 ページ)を必ずお読みください。
■お読みになったあとは、保証書と一緒に大切に保管し、必要なときにお読みください。
■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

まず、付属品の確認を！

この商品は、初めて使われるときにオーブンの「カラ焼き」をする必要はありません。

付属品	使いかた	手動 レンジ	手動 オーブン	手動 トースター	自動 トースト
丸皿受け台(あみ) 1枚	トースト用あみと兼用 (品番 A201F-1E60)	使います ○	使います ○	使います ○	使います ○
丸皿(ターンテーブル) 1枚 ★	トースト以外の調理に使います。(品番 A0601-1E60S)	使います ○	使います ○	使えます ○	使えません ×

付属品は、販売店でお買い求めいただけます。
★印は松下グループのショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。

Pana Sense

http://www.sense.panasonic.co.jp

※イラストは実物と若干異なります。

自動電源オフ機能について

電源を入れるには

電源プラグを差し込む、またはその後、ドアを開閉することで電源が入ります。
(表示部が「0」と表示されます)
しばらく何も操作しないと、自動電源オフ機能が働きます。

自動電源オフ機能

調理後、自動的に電源が切れます。(「0」表示が消えます)
(電気部品を保護するため、電源が切れる時間は、
調理したメニューや調理時間などにより異なります。
約2〜6分)

レシピなど、お役立ち情報を満載！ ナショナルのホームページ: http://national.jp

目次

※おもちはオーブン庫内が大きく、ヒーターとの距離が離れているため焼けません。

取扱い説明編

ご使用前に

使いかた

必要なときに

メニュー編

作りかた、材料は記載していません。

◆の付いているメニューは、
自動でできるメニューです。

• 記載の写真・イラストについては、実物とは若干異なる場合があります。写真は盛りつけ例です。
• お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、
必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

■表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

⚠危険	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
⚠警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
⚠注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。
（下記は、絵表示の一例です。）

	このような絵表示は、気を付けていただきたい「注意喚起」内容です。
	このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
	このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠危険

■自分で絶対に分解・修理・改造を行わない

分解禁止

感電・発火したり、異常動作してけがをすることがあります。

故障と思われるときは、販売店にご相談ください。

■吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物、指を入れない

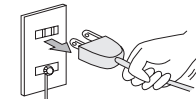
禁止

感電やけがをすることがあります。

異物が入った場合は、電源プラグをコンセントから抜き、販売店にご相談ください。

⚠警告

■電源コード・電源プラグを傷つけない

禁止

加工する、高温部（排気口など）に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものを載せる、はさみ込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

■定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

他の器具と併用した分岐コンセントを使うと異常発熱して発火することがあります。

延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。

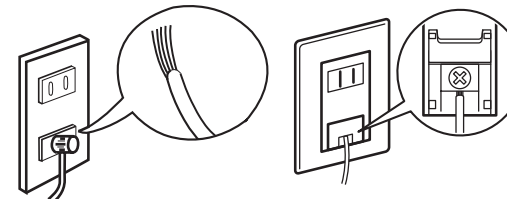
■アースを確実に取り付ける

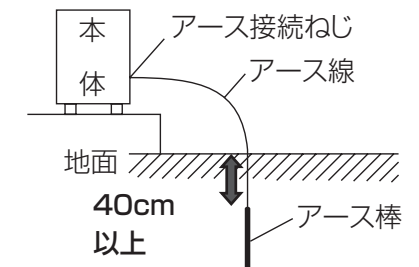
アース線接続

故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

アースの取り付け方法

アース端子付きコンセントを使うときは

アース線の先端の皮を取り外し、アース端子に確実に固定する。

アース端子付きコンセントがないときは

・販売店または電気工事店にご相談ください。（本体価格には工事費は含まれていません。）
・アース棒(別売)をご使用ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。(法令で禁止されています。)

次の場合は、アース工事(電気工事士の有資格者がD種接地工事をする)をするよう法律で義務付けられています。

湿気の多い場所
飲食店の厨房、土間、コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵庫など。

水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける)
鮮魚店、青果店の作業場で水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露の起きやすい所。

設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アース線の取り付けを行ってください。

⚠警告

■電源プラグの刃・刃の取り付け面に付着したほこりはふき取る

ほこりが原因で発火するおそれがあります。
プラグを抜き、乾いた布でふいてください。

■電源プラグは根元まで確実に差し込む

差し込みが不完全な場合、感電や発熱による火災の原因になります。傷んだプラグ、ゆるんだコンセントは使用しないでください。

■ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

ぬれ手禁止

感電をすることがあります。

■水のかかるところや火気の近くで使用しない

禁止

感電や漏電・火災の原因になります。

■電源プラグを抜くときは電源コードを持って引き抜かない

禁止

電源コードを持って引き抜くと感電・ショートして発火することがあります。

■熱に弱いものを近づけない

禁止

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど敷物の上に置いたり、燃えやすいものやカーテン・スプレー缶を近づけるとヒーター使用時の高温で引火や破裂することがあります。

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う

電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。

■調理中に電源プラグを抜き差ししない

禁止

感電や火災の原因になります。

取消 ボタンを押してから、電源プラグを抜いてください。

■子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

禁止

やけど・感電・けがをすることがあります。

■吸気口・排気口をふさがない
(▶10ページ)

禁止

火災の原因になります。
ごみ、ほこりが付着したときはお手入れをしてください。

■長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

電源プラグを抜く

絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

⚠注意

■食品は加熱しすぎない

禁止

発煙・発火のおそれがあります。
必ず様子を見ながら加熱してください。

■不安定な場所に置かない

禁止

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。
特に置き台から本体がはみ出さないように設置してください。

■庫内の包装材は使用前に取り出す

焦げ・変形・発火のおそれがあります。

■食品を取り出すとき、ラップを外すときなどは注意する

高温注意

容器が熱くなっていたりラップを外すときに蒸気が一気に出てやけどのおそれがあります。

■ビンのふたや、せん(ねじ式のものなど)は、外して加熱する

外さないと容器が破裂してけが・やけどをすることがあります。

■鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない

禁止

発火するおそれがあります。

■食品は加熱しすぎない

禁止

発火・発煙・突沸のおそれがあります。

- 飲みもの(牛乳・お酒・コーヒー・水など)や生クリーム・油脂分の多い液体などは、加熱中や加熱後食品を取り出すときに突然飛び散り(突沸)、やけどのおそれがあります。飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜてください。
- 少量の食品は自動で加熱しないでください。各メニューの指定分量以外のときは必ず手動で様子を見ながら加熱してください。

■卵を電子レンジで加熱するときは、必ず割りほぐす

破裂して、けが・やけどをすることがあります。

ゆで卵(殻付・殻なし)のあたためもしないでください。

■殻・膜のある食品は割れ目・切れ目を入れてから加熱する

ぎんなんなどは破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■庫内やドアに油・食品カス・煮汁をつけたまま放置したり、加熱したりしない

禁止

発火・発煙・さびなどの原因になります。

付着した場合は必ずふき取ってください。

⚠注意

■ドアに無理な力を加えない

禁止

倒れてけがをしたり
電波漏れの原因に
なります。

■ドアに物をはさんだまま
使用しない

禁止

電波漏れによる障害が
起こることがあります。

■衣類の乾燥など調理以外に
使用しない

禁止

過熱・異常動作して
発火・やけどをする
ことがあります。

■壁などとの間はあけておく

【消防法　基準適合】

• 間をあけないと、壁などが過熱して
発火することがあります。
熱に弱いものには近づけないでください。

この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。壁面からの距離は、下表以上の距離を保ってください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	4.5(どちらか一方を開放)		(開放)	10	0

■庫内で食品が燃えたときは、
ドアを開けない

禁止

ドアを開けると酸素が
入り、勢いよく燃えます。

●次の処置をしてください。
①ドアを閉めたまま［取消］ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
●鎮火しない場合は、水か消火器で消火してください。
●そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼してください。

■本体の上に物を置かない

禁止

過熱して焦げたり、変形
することがあります。

■調理中、調理後、ドアに水を
かけない

禁止

割れてけがをする
おそれがあります。

⚠注意

■付属の丸皿受け台（トースト用あみと兼用）（▶2ページ）の上に直接魚や肉を置いたり、バター・ジャムを多量に塗ったパンを焼かない

禁止

油脂などが底面に落ち、
発火するおそれがあります。

■ヒーター調理中や調理終了後は
高温部（本体・ドア・庫内など）に
触れない
（ただし操作部・ドアハンドルを除く）

接触禁止

高温のためやけどをする
ことがあります。
特に丸皿には素手で
触れないでください。

■ヒーター調理後、熱くなった丸皿
を急冷するときは注意する

高温注意

蒸気や飛まつで
やけどのおそれが
あります。

■ヒーター調理後、丸皿が
高温のため素手で触らない

接触禁止

やけどのおそれが
あります。

■丸皿に衝撃を加えない

禁止

破損して、けがをする
おそれがあります。特に
食器の出し入れのとき
丸皿のふちに当たらない
ようにしてください。

■本体が転倒、落下した場合は、外部に損傷がなくても使用しない

禁止

感電や電波漏れのおそれがあります。販売店にご相談ください。

別売品の転倒防止金具C　※地震対策としてもお使いください。
品番：A195A-1K20　希望小売価格：1,050円(税込み)
2007年8月現在

お願い

電子レンジ使用調理

■缶詰・レトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内に食材などを入れない状態で、動作させない
また、容器だけでも動作させないでください。
異常高温による故障のおそれがあります。

ヒーター使用調理

■丸皿はお手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れする
片手だけでは、落とすおそれがあります。

設置について

■テレビ・ラジオ・無線機器（無線LANなど）・アンテナ線などに近づけない
画像の乱れ、雑音、通信エラーの原因になります。4m以上離してください。

各部の名前

※本書で記載しているイラストは品番NE-T150で説明しています。
NE-TY15は操作部の色が異なります。

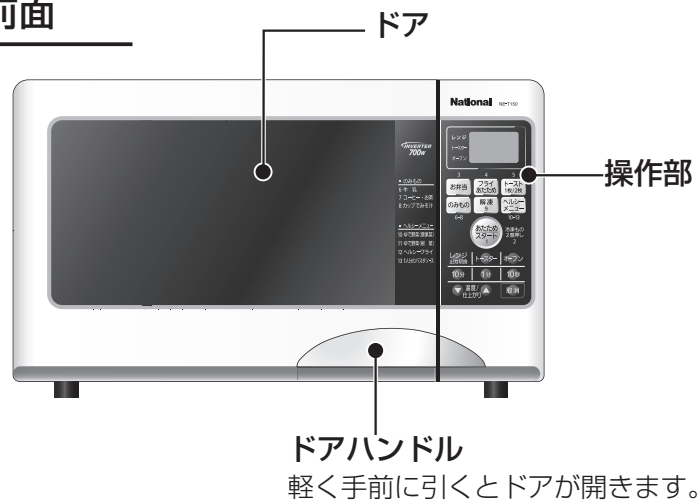
前面

ドアハンドル
軽く手前に引くとドアが開きます。

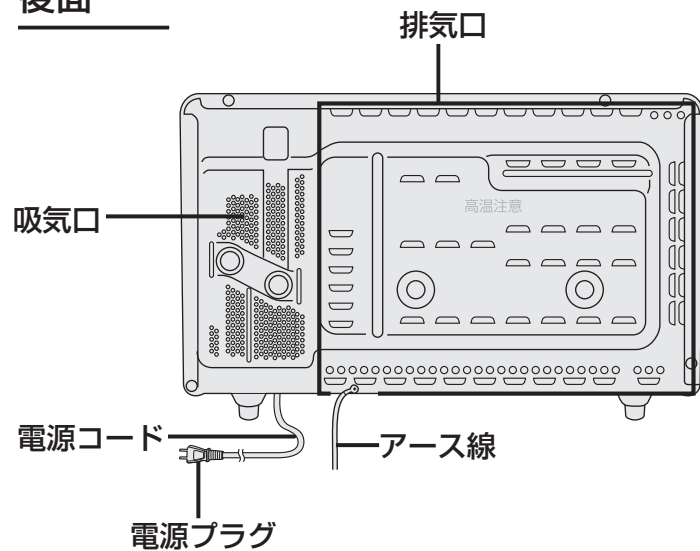
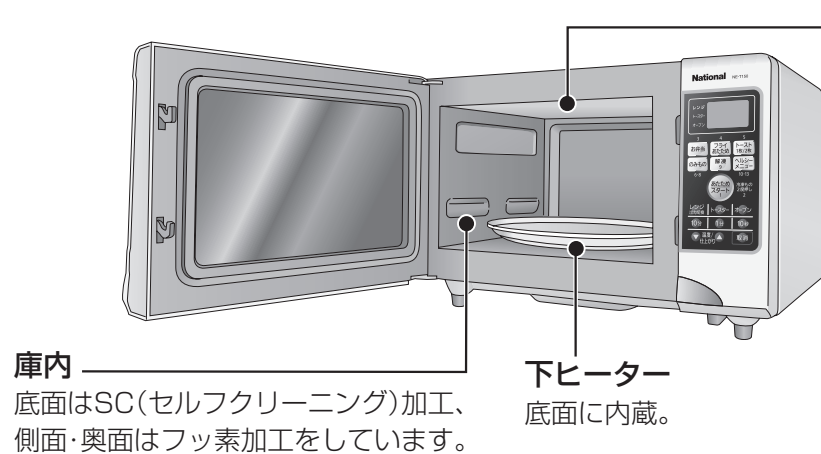
後面

上ヒーター

庫内
底面はSC(セルフクリーニング)加工、側面・奥面はフッ素加工をしています。

下ヒーター
底面に内蔵。

ドアパネル

自動調理の番号とメニュー名を記載しています。

操作部

表示部

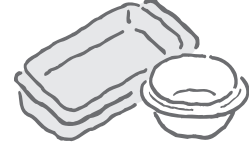
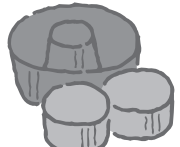
※「M」表示は店頭用のモードです。この表示のときは調理できません。
レンジ ボタンを押し、あたため・スタート ボタンを4回押します。
さらに 取消 ボタンを4回押すと「M」表示が消え、解除されます。

あたため・スタートボタン
- ごはんやおかずをあたためるときに使います。(▶14〜17ページ)
- 調理をスタートさせるときに使います。
- ドアを開けると調理は中断されます。再度押してください。

自動調理ボタン
(▶18〜26ページ)
時間・温度設定が不要なボタンです。
「5. トースト 1枚/2枚」は枚数設定をします。

手動調理ボタン
(▶27〜31ページ)
食品の状態や仕上げに応じて、時間や温度設定が必要なボタンです。

時間ボタン
手動調理の加熱時間の設定に使います。
押していくと「分」「秒」とも「0」に戻ります。

温度/仕上がり調節ボタン
オーブン調理の温度設定に使います。
また、「あたため」や自動メニューのとき、仕上がりの強弱の調節に使います。

取消ボタン
途中で調理をやめたいときや、ボタンを押し間違えたときに使います。
※調理途中、料理のできばえを確認したいときは 取消 ボタンを押さず、ドアを開けて確認します。
再度 あたため・スタート ボタンを押します。

※イラストは実物と若干異なります。

使える容器・使えない容器

	容器の種類	レンジ	オーブン・トースター
ガラス	耐熱性がある	○ 使えます カラメルなど高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。	○ 使えます
	耐熱性がない	× 使えません カットガラス、強化ガラスも使えません。	× 使えません
プラスチック	耐熱性がある 耐熱温度140℃以上 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	○ 使えます ●ただし、ふたは熱に弱いものがあるため耐熱温度をご確認ください。 ●密封性の高いふたは使わないでください。 ●油脂、糖分の多い食品は高温になるため使えません。	× 使えません ただし、オーブン・トースター用指定のものは使えます。
	耐熱性がない 耐熱温度140℃未満	× 使えません ●電波で変質するもの（ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂）も使えません。 ●ただし、「解凍」で生ものを解凍するとき、発泡スチロール製トレーは使えます。	× 使えません
金属	アルミ・ホーロー などの金属容器	× 使えません ●金網や金ぐしなども火花が飛ぶので使えません。 ●金属製の焦げ目付け皿は使えません。	○ 使えます ただし、取っ手が樹脂のものは使えません。

	容器の種類	レンジ	オーブン・トースター
陶磁器・漆器	陶器・磁器	○ 使えます ただし色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、火花が飛んだりすることがあるので使えません。	○ 使えます ただし、内側に色絵のあるものは、はげることがあるので使わないでください。
	漆器	× 使えません 塗りがはげたり、ひび割れるおそれがあります。	× 使えません
その他	木・竹製品・紙製品	× 使えません ●針金を使っているものは燃えやすくなります。 ●ただし、耐熱加工されているオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。	× 使えません ただし、耐熱加工されているオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。
	ラップ 耐熱温度140℃以上	○ 使えます ただし、油分の多い料理は高温になるため使えません。	× 使えません 高温になり、溶けるおそれがあります。
	アルミホイル	× 使えません ただし、電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがあります。（肉・魚の解凍など）	○ 使えます 付属の丸皿に敷いたり、ホイル焼きに使ったりします。

ごはん・おかずをあたためる

自動1 （室温・冷蔵もの）

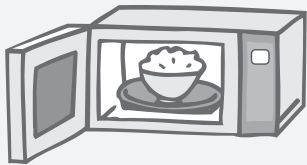
付属品

レンジ加熱

冷蔵ものは 温度／仕上がり ボタンで＜強＞に合わせます。

例)ごはんを1杯あたためるとき

1 食品を入れる

食品の量に合った耐熱性の容器で。
(使える容器 ▶12ページ、食品の分量 ▶15ページ)

2 あたため スタート 1 を1度押す

自動 1
弱 標準 強 丸皿

お好みの仕上がりを選ぶには

温度/仕上がり を押して仕上がりを選ぶ

- 強弱3段階の設定ができます。
- スタート後、仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)に設定ができます。
- **冷蔵ものは＜強＞に合わせます。**

自動 1
弱 標準 強 丸皿
＜強＞

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

追加加熱するときは レンジ 500Wで様子を見ながら加熱します。

ラップするもの			ラップしないもの		
蒸しもの カレー シチュー 煮魚		・しゅうまいなどの蒸しもの ・カレー ・シチュー ・煮魚 ・タレのかかった加工食品など	ごはん 汁もの		・ごはん ・みそ汁
			いためもの ハンバーグ 焼きもの フライ 天ぷら		・野菜いため、焼きそばなど ・ハンバーグ ・焼き魚 ・照り焼き ・フライ、天ぷら
			煮もの どんぶり		・野菜の煮ものなど

ごはんもの 分量 約100～600g

ごはん
柔らかく仕上げたいときは水か酒をふる。

チャーハン、ピラフ
油を使ったごはんものもふた(ラップ)なしで加熱。

汁もの 分量 約100～600g

- 陶器や耐熱性の容器に入れ、加熱後混ぜる。
- ポタージュスープは吹きこぼれやすいので、様子を見ながら加熱する。

どんぶりもの 分量 約300～400g

汁けの少ないものは、ふた(ラップ)なしで。

煮もの・蒸しもの 分量 約100～600g

- カレー・シチュー、八宝菜、酢豚は深めの容器で。加熱後混ぜる。
- 具などがはねることがあるので、必ずラップをし、ラップを外すときにも気を付ける。
- レトルト食品は、パッケージの加熱方法に従う。
- 煮魚は煮汁が飛び散りやすいので深めの容器で。

上手にあたためるには…

- ラップは、容器のふちにぴったりと、食品部はゆったりとおおう。(破裂のおそれ)
- ラップは加熱後すぐに外す。(食品が変形する原因に)
- でき上がりは容器の重さ・加熱前の食品の温度で変わるため 温度／仕上がり ボタンで調節する。

「あたため・スタート」ボタンで加熱できない食品は

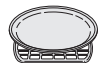
- **お弁当** (分量 1個約300g)
  3 お弁当 ボタンであたためる。
- **牛乳、コーヒー・お茶、みそ汁**
  6-8 のみもの ボタンでメニュー番号を設定してあたためる。
  ※ あたため・スタート ボタンであたためると沸とうするおそれがあります。
- **冷凍食品**
  あたため・スタート ボタン2度押しであたためる。
- **いかなど、はじけやすい食品**
  レンジ 300Wで時間を合わせて加熱する。
- **乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン、冷凍食品(肉だんごやタレのついたもの)、肉まん・あんまんなどのあん入りの食品**
  レンジ 500Wで時間を合わせて加熱する。

手動で調理するときの設定時間 ▶44ページ

使いかた

ごはん・おかずをあたためる

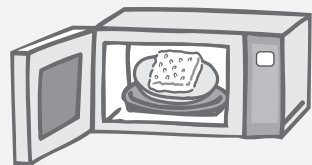
自動2 （冷凍もの）

付属品

レンジ加熱

カレー・シチューは 温度／仕上がり ボタンで<強>に合わせます。

例)冷凍ごはんをあたためるとき

1 食品を入れる

食品の量に合った耐熱性の容器で。
(使える容器 ▶12ページ、食品の分量 ▶17ページ)

2 あたため スタート を2度押す

自動 2
弱 標準 強 丸皿

お好みの仕上がりを選ぶには

温度/仕上がり を押して仕上がりを選ぶ

- 強弱3段階の設定ができます。
- スタート後、仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)に設定ができます。
- **カレー・シチューは <強>に合わせます。**

自動 2
弱 標準 強 丸皿
<強>

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

追加加熱するときは レンジ 500Wで様子を見ながら加熱します。

冷凍食品はラップをする

冷凍もの
(フライ類を除く)

ごはんもの 分量 約100〜500g

冷凍したごはん、冷凍ピラフなど
ラップに包み、容器にのせる。
ピラフはよくほぐし容器に入れる。
冷凍焼きおにぎり
重ならないように容器に入れる。

カレー・シチュー 分量 約100〜500g

温度／仕上がり ボタンで<強>に合わせる。
深めの容器に入れて加熱後混ぜる。

汁もの 分量 約100〜700g

広口のスープ皿か深めの容器で。
加熱後混ぜる。
冷凍ポタージュスープ
吹きこぼれやすいので、様子を見ながら加熱してください。

蒸しもの 分量 約100〜400g

冷凍しゅうまい
乾燥防止のため水をふりかけ、
ラップでゆったりおおう。
冷凍肉まん
底の紙を取って水をふりかけ、
ラップをして皿にのせる。
※冷凍あんまんなどあんの入ったお菓子は レンジ 500Wで加熱してください。

あんかけ料理 分量 約100〜500g

冷凍の八宝菜、酢豚など
深めの容器に入れて。加熱後混ぜる。

ハンバーグ 分量 約100〜500g

調理済みのものを。ソースは焦げつくため別にあたため、加熱後かける。

手動で調理するときの設定時間 ▶44ページ

上手にあたためるには…

- 冷凍食品は耐熱容器に移し替えて。(容器を使用しないと、ぬるく仕上がります)
  また容器の重さなどで仕上がり温度が変わるため 温度／仕上がり ボタンで調節する。
- ラップは、容器のふちにぴったりと、食品部はゆったりとおおう。(破裂のおそれ)
- ラップは加熱後すぐに外す。(食品が変形する原因に)

上手な冷凍のしかた

- 平たく均一に、1人分、1個ずつ包む。
  冷凍ごはんは150〜200gくらいに分けて包む。

使いかた

自動で調理 自動3〜13

付属品 ／

自動で調理するときは、必ず下記のページをご覧ください。
気を付けていただきたいこと、上手にお使いいただくためのコツなどを掲載しています。

1 食品またはのみものを入れる

2

■3. お弁当

 お弁当 を押す

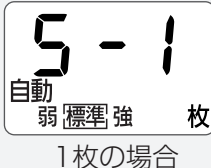
■4. フライあたため

フライあたため を押す

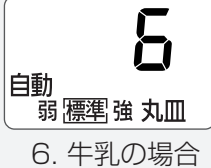
■5. トースト 1枚/2枚

トースト1枚/2枚 を押して枚数を合わせる

5-1 自動 弱 標準 強 枚

1枚の場合

■6〜8. のみもの

のみもの を押して
メニュー番号を合わせる

6. 牛乳の場合

■9. 解凍

解凍 9 を押す

■10〜13. ヘルシーメニュー

ヘルシーメニュー を押して
メニュー番号を合わせる

10. ゆで野菜(葉果菜)の場合

お好みの仕上がりを選ぶには

▼温度/仕上がり▲ を押して仕上がりを選ぶ

強弱3段階の設定ができます。
スタート後にも、仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)に設定ができます。
※「5. トースト 1枚/2枚」、「6〜8. のみもの」を選んだ場合、「仕上がり調節」は1度使うと記憶されます。変えたいときは調節し直してください。

<強>

3

 あたためスタート を押す

●庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
●途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら **できあがり**

●庫内灯が消灯。
●取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)
●容器などが熱くなっていますので、気を付けて取り出してください。

使いかた

3. お弁当　レンジ加熱

お弁当をあたためるときに使います。

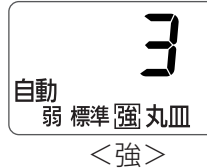
あたためのコツ

あたためかたは

- 包装しているラップまたはふたを必ず外します。
  ふたやラップをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、
  ふたなどが変形するおそれがあります。
- あたためるときは1個ずつあたためます。
  2段積みなどにした場合は上手にあたためられません。

あたためることのできるお弁当

- コンビニエンスストアーで売っている幕の内弁当、どんぶりもの、スパゲティーなど。
  また、どんぶりものなど、ごはんの多いものは［温度／仕上がり］ボタンで
  ＜強＞に合わせます。
  (丸皿からはみ出さない大きさのもの)
- **冷蔵庫に保存した場合は［レンジ］500Wで様子を見ながら加熱します。**

3
自動
弱 標準 強 丸皿
＜強＞

あたためることのできないお弁当

- お弁当屋さんのお持ち帰り弁当。
- コンビニエンスストアーで売っていても
  1種類ずつ小分けしてあるおそうざい(から揚げ･しゅうまい)、おにぎりなどは
  自動の「3. お弁当」ではあたためられません。
  ［レンジ］500Wで様子を見ながら加熱します。▶44ページ

お弁当の具によりあたたまりかたが異なります

- フライや天ぷらなどの揚げものは熱めに仕上がります。
- ハンバーグなど厚みのある具は少しぬるめに仕上がります。
- サラダや漬物もあたたかくなります。

お願い

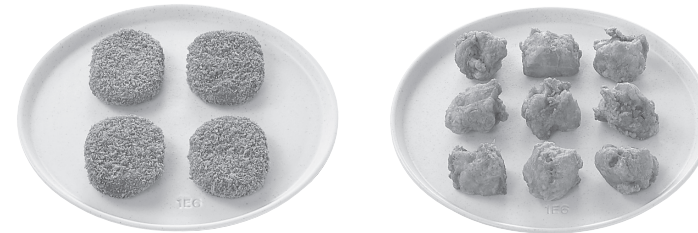
- **アルミケース、ゆで卵、目玉焼き、しょうゆ･ソースの入った容器などは必ず取り出して**
  ください。破裂して、やけど･けがをするおそれがあります。
  アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出るおそれがあります。
  ただし、ゆで卵や目玉焼きが半分に切られている場合などはあたためられます。
- **電子レンジに向かない容器(発泡スチロールなど)を使っている場合があります。**
  容器の変形や溶けるおそれがあるので、ご注意ください。

追加加熱するときは　［レンジ］500Wで様子を見ながら加熱します。

4. フライあたため　レンジ＋ヒーター加熱

揚げ調理済みのフライや天ぷらのあたために。

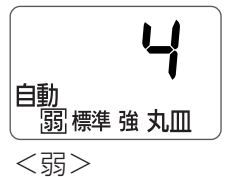
置きかた

丸皿に揚げ調理済みのフライを重ならないように直接のせる。

- **冷蔵庫で保存していたフライをあたためるときは＜強＞に合わせます。**

天ぷらをあたためる

［温度／仕上がり］ボタンで＜弱＞に合わせる。

加熱後食品の底面がべたつくときは、
キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

＜弱＞

追加加熱するときは　［トースター］ボタンで様子を見ながら加熱します。

お願い

容器、包装(ラップ)は、必ず取り外して
食品は丸皿に直接のせるか、オーブンシートを敷いてください。
容器を使うと加熱しすぎになります。またヒーター加熱のため耐熱性のない容器や包装は
発煙、発火のおそれがあり、使用できません。
アルミホイルは電波により火花が飛ぶおそれがあるため使用しないでください。

5. トースト 1枚/2枚

ヒーター加熱

付属品 （丸皿は不要です。）

食パン、冷凍食パンが1～2枚焼けます。
フランスパンも食パンと同じ厚さに切って焼くことができます。

置きかた

食パン、フランスパンなどは

- 食パン2枚は横一列に、フランスパンなどは、中央を避けて周囲に並べます。
- 1枚だけ焼く場合は、中央を避け、片方に寄せて焼きます。

冷凍食パンを焼くときは

温度／仕上がり ボタンで<強>に合わせます。

<強>

追加加熱するときは トースター ボタンで様子を見ながら加熱します。

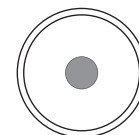
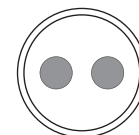
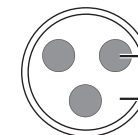
お願い

- **トーストするときは丸皿は使わないでください。** 底面に焼き色がきれいに付きません。
- パンの種類･大きさ･厚さにより焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。
- 加熱後はすぐに取り出してください。食品が焦げるおそれがあります。

6. 牛乳

レンジ加熱

置きかた

■1杯 ■2杯 ■3杯

牛乳のあたためのコツ

- 1度に1～3杯まであたためられます。
- **1杯の分量は200ml、加熱前の温度は冷蔵庫温(約8℃)が基準です。**
  2杯、3杯を加熱するときは、それぞれの分量を合わせてください。
- おいしく飲むために、加熱前と加熱後に必ず混ぜましょう。

※次のようなときは 温度／仕上がり ボタンで合わせます。

<弱>

お酒は｢6. 牛乳｣ではあたためられません。
レンジ 500Wで時間を合わせて様子を見ながらあたためてください。
(手動で調理するときの設定時間 ▶44ページ)

追加加熱するときは レンジ 500Wで様子を見ながら加熱します。

使いかた

7. コーヒー・お茶、8. カップでみそ汁 レンジ加熱

インスタントコーヒー・お茶を作るときに使います

- 1度に1～3杯まで作れます。
- 2杯、3杯を加熱するときは、それぞれ同じ分量になるように合わせてください。
- **マグカップは約250g、加熱前の水温は20～25℃が基準です。**

●作りかた

マグカップにインスタントコーヒーを適量入れ、水200mlを注いでよくかき混ぜます。
(このときには溶けません)　加熱後も、必ずかき混ぜてください。
また、水200mlをマグカップに入れて加熱してから、紅茶・緑茶のティーバッグを入れて、お茶を作ることもできます。
※次のようなときは 温度／仕上がり ボタンで合わせます。

- 1杯あたりの量が少ないとき
- 容器が重いとき
- 水温が高いとき

→ ＜弱＞

- 1杯あたりの量が多いとき → ＜強＞

※コーヒー・お茶のあたためは、 レンジ 500Wで時間を合わせて加熱してください。▶44ページ

マグカップを使ってみそ汁を作るときに使います

8
自動
弱 標準 強 丸皿

- 1度に1～3杯まで作れます。
- 2杯、3杯を加熱するときは、それぞれ同じ分量になるように合わせてください。
- **マグカップは約250g、加熱前の水温は20～25℃が基準です。**

●作りかた

- みそ汁(豆腐とわかめ) ▶36ページ
- 野菜のみそ汁▶36ページ
  (材料を変えてミネストローネも作れます。▶33ページ)

また、インスタントスープ(乾燥)と水150mlを混ぜて、スープも作れます。
※加熱後、必ずかき混ぜてください。
※マグカップの代わりに陶器製の汁わんも使用できます。
※次のようなときは 温度／仕上がり ボタンで合わせます。

- 1杯あたりの量が少ないとき
- 容器が重いとき
- 水温が高いとき

→ ＜弱＞

- 1杯あたりの量が多いとき → ＜強＞

※みそ汁のあたためは、 レンジ 500Wで時間を合わせて加熱してください。
▶44ページ

追加加熱するときは レンジ 500Wで様子を見ながら加熱します。

9. 解凍 レンジ加熱

肉や魚の解凍に使います。

解凍のコツ

- **ラップを外して、トレーにのせたまま庫内に入れます。**
- 発泡スチロールのトレーがないときはラップやキッチンペーパーを広げ、その上に食品をのせてください。**容器を使用すると自動では上手に解凍できません。**
- 分量は、1度に100～500gまで。
- 自動では分量が100g未満の食品は上手に解凍できません。
  レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。▶44ページ
- 家庭用冷凍庫から出したものをすぐに解凍してください。
- **温度の上がった食品は、 レンジ 100Wで解凍してください。自動では上手に解凍できません。**
  (例)・冷凍庫から出して長い間放置した食品
  　　・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
- **さしみの解凍は 温度／仕上がり ボタンで＜弱＞に合わせます。**
- 食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。

追加解凍するときは

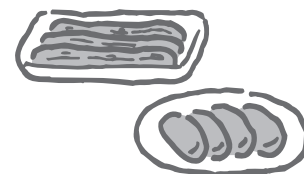
レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。

解凍 ボタンで解凍できない冷凍野菜は

レンジ 500Wで時間を合わせて解凍します。(▶44ページ)

上手に冷凍するには

材料は、新鮮なものを、平たく整える

1回分ずつ(約300gまで)に分け、3cm以内に厚みをそろえます。

ラップでしっかり密封する

- 一尾魚はウロコや内臓を取り、塩水にくぐらせてから一尾ずつ保存。
- えびは重ならないように並べる。

10、11. ゆで野菜　レンジ加熱

野菜をゆでるときのコツ

- 直接ラップに包んで丸皿にのせます。皿などの容器は使わないでください。
- アクの強い野菜は加熱前、加熱後に水にさらしてアク抜きしてください。
- 洗ったときの水分を残して加熱しましょう。乾燥や脱水を防ぎ、しっとりと仕上がります。
- 野菜の状態(季節や野菜の保存状態)により、仕上がりが異なります。
  温度／仕上がり ボタンで調節してください。

10. ゆで野菜(葉果菜)

- 分量は、100～500gまで(ほうれん草・小松菜・チンゲン菜などは300gまで)

葉菜

ほうれん草・小松菜など
葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れる。
加熱後、流水にさらしアクを取る。

グリーンアスパラガス
穂先と根元を交互に重ねる。加熱後、手早く冷水に取る。

果花菜

かぼちゃ・なす
大きさをそろえて切る。
かぼちゃは厚めに。なすは塩水につけ、アク抜きをする。

ブロッコリー・カリフラワーなど
小房に分け、塩水につけてアク抜きをする。

11. ゆで野菜(根菜)

- 分量は、100～500gまで

にんじん
輪切りか、いちょう切りにして水にくぐらせる。

じゃがいも・さつまいも・さといもなど
加熱ムラを解消するため、加熱後約5分蒸らす。
2個以上の場合は、上下に重ねないように丸皿にのせる。
(切って使うとき)皮をむき大きさをそろえて切る。

大根
2～3cmの厚さの輪切りにする。上下に重ねないようにラップに包む。

お願い

薄く切ったもの、小さく切ったもの(にんじんやミックスベジタブル)などの少量加熱は
火花が出て焦げることがあります。
水にくぐらせて耐熱性の皿に並べ、ラップをして レンジ 500Wで様子を見ながら加熱してください。

追加加熱するときは レンジ 500Wで様子を見ながら加熱します。

レンジ

付属品 　レンジ加熱

500～100W

例)「500W　5分30秒」で調理するとき

1 食品を入れる

2 レンジ 出力切換 を1度押す

500W: 1度押す　150W: 3度押す
300W: 2度押す　100W: 4度押す

3 を押して時間を合わせる

- 最大設定時間
  500、300W: 30分
  150、100W: 300分

- 時間を合わせると、出力の変更はできません。
  変更したいときは、取消 ボタンを押して
  最初から操作し直してください。

4 を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが
  2分おきに鳴ります。(6分間)

使いかた

次ページへつづく

連動調理(出力を組み合わせる)

炊き込みごはんなどの調理に使います。(炊き込みごはん ▶36ページ)

例)「500W　5分30秒」➡「300W　11分」のとき

1 レンジ出力切換 を1度押す ➡ 10分 1分 10秒
500W　5分30秒

2 レンジ出力切換 を1度押す ➡ 10分 1分 10秒
300W　11分

❷の操作では、300W、150W、100Wの設定が可能です。

3 あたため スタート を押す

500Wが終わったら自動的に300Wに切り替わり、
300Wの残り時間を表示します。

レンジ出力の使い分け

出力	適する調理
500W	食品のあたためや野菜をゆでるとき 市販の冷凍食品のあたために
300W	卵料理、炊き込みごはんなど いかなどのはじけやすい食品のあたため
150W 100W	手動で解凍するときに

お願い

食品を加熱しすぎると発煙・発火することがあります。
調理中、様子を見ながら加熱してください。

トースター／オーブン(発酵)

トースター　ヒーター加熱

付属品 または

例)「トースター」10分で調理するとき

1 食品を入れる

2 トースター を押す
トースター ◀ 0秒

3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる
トースター ◀ 10分

最大設定時間：30分

4 あたため スタート を押す

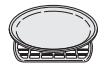
庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

●庫内灯が消灯。
●取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)

使いかた

次ページへつづく

オーブン 予熱あり　ヒーター加熱

付属品 　例）190℃予熱ありで20分調理するとき

予熱するとき、丸皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

1 オーブン を押す

2 ▼温度/仕上がり▲ を押して温度を合わせる

●100～230℃の設定が可能です。
ただし、庫内が約120℃以上のときは電気部品保護のため200℃までの設定になります。
●ここで時間を合わせると、予熱なし設定になります。

3 あたため/スタート を押す
●庫内灯が点灯し、予熱が始まります。
●予熱時間の目安
150℃：約3分、200℃：約5分、230℃：約7分

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**
予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。

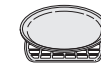
4 ドアを開けて食品を入れる

5 10分｜1分｜10秒 を押して時間を合わせる
最大設定時間：120分

6 あたため/スタート を押す

●庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。
●途中、❷と同じ操作で設定温度を変更できます。
●オーブン ボタンを押すと3秒間、設定温度を表示します。

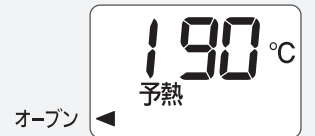
ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり
●庫内灯が消灯。
●取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）

オーブン 予熱なし（発酵）　ヒーター加熱

付属品 　例）190℃予熱なしで20分調理するとき

1 食品を入れる

2 オーブン を押す

3 ▼温度/仕上がり▲ を押して温度を合わせる

●40℃、100～230℃の設定が可能です。
●40℃が発酵の温度です。
●ただし、庫内が約120℃以上のときは、電気部品保護のため200℃までの設定になります。

40℃（発酵）のとき

4 10分｜1分｜10秒 を押して時間を合わせる
●最大設定時間：120分
●❸の操作後、時間を合わせると予熱なし設定になります。

5 あたため/スタート を押す
●庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。
●途中、❸と同じ操作で設定温度を変更できます。
●オーブン ボタンを押すと3秒間、設定温度を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり
●庫内灯が消灯。
●取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）

追加加熱するときは　オーブン(予熱なし)機能を使います。

発酵について
・庫内に入れる食品や器具によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。
食品の様子を見ながら発酵の時間を調節してください。
・夏場など室温が高い場合、庫内の温度が設定より高めになることがありますので、
食品の様子を見ながら発酵の時間を調節してください。また、冬場など室温が低い場合、
生地の温度をはかりながら十分にふくらむまで時間を長めに設定してください。

使いかた

MENU編

レンジ加熱

使用ボタン	
付属品と加熱時間の目安	

アイデアクッキング

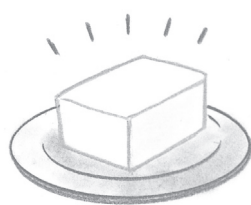
いちごジャム

材料
いちご(へたをとる) …200g
Ⓐ 砂糖……………… 100g
レモン汁……… 小さじ1
サラダ油……… 1〜2滴

いちごを深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを全体にふりかける。ふたなしで丸皿に置き、
レンジ 500Wで
約12〜16分加熱。
途中で2〜3回かき混ぜる。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

ふりかけ

材料
桜えび………………… 30g
塩…………………………少々
青のり、いりごま … 各大さじ1

桜えびをミキサーで細かく砕く。塩を加え、平皿に広げふたなしで丸皿に置く。
レンジ 500Wで
約2分30秒〜3分30秒加熱。
途中で2〜3回混ぜる。
さらに青のり、いりごまを混ぜてできあがり。

豆腐の水切り

揚げものやいためものに使いたいときに。皿にのせて、ふたなしで丸皿の中央に置く。
1丁(約400g)につき
レンジ 300Wで**約2〜3分**加熱。ふきんで水けをふき取る。

バター・チョコを溶かす

- **バター**
  容器に入れ、ラップをして丸皿の中央に置く。50gにつき
  レンジ 500Wで**約1分**加熱。
  バターの固さに合わせて様子を見ながら加熱を。
  サンドイッチ用のからしバターは加熱時間を控えめに。
- **チョコレート**
  容器に板チョコ50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで丸皿の中央に置き、
  レンジ 300Wで**約1分**加熱。
  固さは牛乳の量で調節を。

にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすく。薄皮をつけたままラップに包み丸皿にのせる。1片につき、
レンジ 500Wで
約30〜40秒加熱。にんにくの大きさが異なるので様子を見ながら加熱してください。

アイスクリームを食べやすく

カチカチに凍ったアイスクリーム(約200〜500ml)は、ふたを取り、丸皿にのせる。
レンジ 150Wで様子を見ながら食べごろの温度(−8℃前後)まで戻す。
※スプーンが入る状態にします。

干ししいたけを戻す

水で戻すより、早くふっくらに。干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで丸皿にのせる。
レンジ 500Wで様子を見ながら**約20〜30秒**加熱。
戻し汁はだし汁に。

洋の献立

トーストサンド

ヒーター加熱

使用ボタン	トースト 1枚/2枚 2枚
付属品と加熱時間の目安	約5分40秒

材料(1人分)　カロリー 約550kcal

食パン(6枚切り) ……… 2枚
具
ツナ(缶詰) …… 小½缶(40g)
レタス、ハムなど …… 各適量
Ⓐ マヨネーズ…… 大さじ1
塩、こしょう …… 各少々

1 具を作る
ツナに、Ⓐを加えて混ぜる。

2 パンを焼く
食パンを丸皿受け台に直接置く。

トースト 1枚/2枚 2度押す → あたためスタート

5 -2　自動 弱 標準 強 枚

3 具をはさむ
1とレタスとハムなどを**2**のパンではさむ。

●手動のときは
トースター で約5分30秒〜6分

●追加加熱するときは
トースター で様子を見ながら。

ミネストローネ

レンジ加熱

使用ボタン	自動メニュー「8. カップでみそ汁」＜弱＞
付属品と加熱時間の目安	約1分〜1分30秒

材料(1人分)　カロリー 約138kcal

Ⓐ ミックスベジタブル …40g
プチトマト(8つ切り) ……………… 2個(20g)
たまねぎ(1cm角切り) … 20g
オリーブ油…… 小さじ1
水煮大豆………………… 20g
ケチャップ……… 大さじ1
スープの素、塩、こしょう ……………………… 各少々
水…………………… 150ml

1 野菜を加熱する
Ⓐをマグカップ(重さ約250gのもの)に入れ、ラップをして丸皿に置く。

レンジ 出力切換 1度押す → あたためスタート
500W　約2分〜2分30秒

2 さらに加熱する
1に残りの材料を加え、ふたなしで丸皿に置く。

のみもの 3度押す → 温度/仕上がり
「8. カップでみそ汁」 ＜弱＞※

→ あたためスタート
8　自動 弱 標準 強 丸皿

※使用する容器の重さによって仕上がりが異なります。
温度／仕上がり ボタンで調節してください。

●手動のときは
レンジ 500Wで
約1分〜1分30秒

●追加加熱するときは
レンジ 500Wで
様子を見ながら加熱する。

かぼちゃのサラダ

レンジ加熱

使用ボタン	自動メニュー「10. ゆで野菜(葉果菜)」
付属品と加熱時間の目安	約2～3分

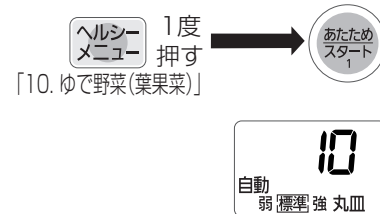
材料(2人分)

カロリー(1人分) 約150kcal

かぼちゃ………………100g
たまねぎ(薄切り)……　20g
ハム(1cm幅に切る)　…1枚(15g)
ゆで卵(粗く刻む)………1個
マヨネーズ…………大さじ1
塩、こしょう…………各少々
添えもの
サラダ菜…………………適量

1　加熱する

かぼちゃは皮をむき、2～3cmの角切りにする。かぼちゃとたまねぎをラップに包み、丸皿の中央に置く。

「10. ゆで野菜(葉果菜)」

2　仕上げる

残りの材料を加え、混ぜ合わせる。

●**手動のときは**
レンジ 500Wで約2～3分

●**追加加熱するときは**
レンジ 500Wで様子を見ながら加熱する。

めんたいこリゾット

レンジ加熱

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	約4分

材料(1人分)

カロリー 約353kcal

ごはん…………　1杯(150g)
めんたいこ………　1腹(30g)
酒……………………大さじ½
水……………………　1カップ
固形スープの素…………½個
バター………………大さじ½
きざみのり………………少々

1　下ごしらえをする

めんたいこの身をこそげ出し、酒をふりかけておく。

2　加熱し、仕上げる

深めの耐熱容器に水、砕いたスープの素、ごはんを入れ、ふた、またはラップをして丸皿に置く。

500W　1度押す　約4分

加熱後、**1**をのせ、食べるまでふたをして蒸らす。バターときざみのりをのせて、混ぜながら食べる。

ベークドチキン

ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン 210℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約18～23分

材料(6本分)

カロリー(1本分) 約95kcal

鶏手羽元……　6本(約400g)
Ⓐ しょうゆ………¼カップ
　酒………………大さじ2
　みりん…………大さじ½
　おろしにんにく、
　おろししょうが…各少々
添えもの
オクラ(ゆでたもの)　…適量

1　たれにつけ込む

Ⓐを合わせ、鶏手羽元を30分～1時間つけ込む。途中上下を返す。

2　焼く

丸皿にアルミホイルを敷く。**1**を丸皿に並べる。庫内に入れる。

オーブン　210℃　約18～23分　→　あたためスタート

ラタトゥイユ

レンジ加熱

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	約8～10分

材料(2人分)

カロリー(1人分) 約60kcal

なす……………　1本(100g)
トマト、パプリカ、ズッキーニ
　………………各½個(55g)
たまねぎ…………¼個(50g)
ピーマン…………½個(15g)
オリーブ油…………小さじ1
塩、おろしにんにく…各少々

1　下ごしらえをする

トマトは皮と種を取って乱切りにし、ズッキーニは種を取り4cmの長さに切る。その他の野菜は2～3cmの角切りにする。

2　加熱する

すべての材料を深めの耐熱容器に入れてふたをし、丸皿に置く。

500W　1度押す　約8～10分

和の献立

炊き込みごはん

レンジ加熱

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	約15〜19分

材料(1人分) カロリー 約462kcal

米…………… 0.09L(0.5合)
鶏もも肉(小さく切る)
…………………… ¼枚(50g)
うすあげ(せん切り)…小1枚(13g)
にんじん(せん切り)…… 10g
しいたけ(せん切り)… 1枚(10g)
水……………………… 180ml
顆粒和風だし……… 小さじ¼
Ⓐ しょうゆ……… 小さじ1
　 みりん、砂糖……各小さじ¼

1 米を水につける
肉はⒶにからませる。深めの耐熱容器に、洗った米と水を入れて、30分以上つけておく。

2 材料を合わせ、加熱する
具と和風だしを入れ、軽くラップをし、丸皿に置く。

レンジ 出力切換 1度押す → 500W 約5〜6分
レンジ 出力切換 1度押す → 300W 約10〜13分 あたためスタート

3 仕上げる
加熱後、**2**を取り出し、全体を混ぜてラップをし、10分間蒸らす。

●**追加加熱するときは**
レンジ 300Wで様子を見ながら加熱する。

みそ汁(豆腐とわかめ)

レンジ加熱

使用ボタン	自動メニュー「8. カップでみそ汁」
付属品と加熱時間の目安	約1分40秒

※使用する容器の重さによって仕上がりが異なります。
温度／仕上がり ボタンで調節してください。

材料(1人分)
カロリー 約56kcal

豆腐…………………… 50g
(1.5〜2cm角に切る)
乾燥わかめ……小さじ1(1g)
水…………………… 150ml
顆粒和風だし……………少々
みそ………………… 小さじ2

1 加熱する
材料をマグカップ、または陶器の汁わん(重さ約250gのもの)に入れ、ふたなしで丸皿に置く。

「8 . カップでみそ汁」

●**手動のときは**
レンジ 500Wで約2分

●**追加加熱するときは**
レンジ 500Wで様子を見ながら加熱する。

野菜のみそ汁

たまねぎ(薄切り)、にんじん(短冊切り)、しめじ、豚肉薄切り、各20gをマグカップに入れ、ラップをして レンジ 500Wで約2〜3分加熱する。
水・だし・みそを加えて**1**の手順で仕上がりボタンを<弱>に合わせて加熱する。

さけとしめじのホイル焼き

ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン 210℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約20〜25分

材料(2人分)
カロリー(1人分) 約197kcal

生ざけ(1切れ80g) 2切れ
しめじ……… ½パック(50g)
塩、こしょう …………各少々
バター………………… 20g
たれ
酒、しょうゆ ……各大さじ½
アルミホイル(23cm角) …2枚

1 下ごしらえをする
さけは塩、こしょうをして、しばらくおく。

2 ホイルに包む
アルミホイルの内側に薄くバターを塗る。
1、しめじ、バターをのせ、たれをかけて包む。

3 焼く
2を丸皿にのせ、庫内に入れる。

オーブン → 210℃ 約20〜25分 あたためスタート
●**追加加熱するときは**
オーブン 210℃、予熱なしで様子を見ながら。

肉じゃが

レンジ加熱

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	約12〜15分

材料(2人分)
カロリー(1人分) 約168kcal

牛薄切り肉(長さ3cmに切る)
………………………… 100g
Ⓐ おろししょうが …小さじ½
　 しょうゆ、砂糖、酒
　 ……………… 各大さじ2
じゃがいも(乱切り)
……………… 大1個(200g)
にんじん(小さめの乱切り)
…………………小½本(50g)
たまねぎ(くし型切り)
………………… ½個(100g)

1 下ごしらえをする
肉をほぐし、Ⓐを合わせてからめる。
深めの耐熱容器ににんじん、じゃがいもを入れ、肉、たまねぎの順にのせて、汁を中央にかける。

2 加熱する
ラップを材料の表面に密着させるようにかぶせ、その上に小皿をのせて丸皿に置く。

レンジ 出力切換 1度押す → 500W 約12〜15分 あたためスタート
取り出し、上下を返すように混ぜる。

さっと丼・めん

焼きそば

レンジ加熱

使用ボタン	
付属品と加熱時間の目安	約6～7分

材料(1人分)

カロリー 約390kcal

焼きそばめん… 1玉(155g)
(粉末ソース付き)
キャベツ………… ⅛玉(50g)
にんじん………小⅙本(20g)
ピーマン………… ⅓個(10g)
ソーセージ……… 2本(30g)
塩、こしょう ……………少々
青のり、紅しょうが …各適量

1 下ごしらえをする
にんじんは短冊切り、キャベツ、ピーマン、ソーセージは適当な大きさに切る。

2 加熱する
耐熱性の平皿にめんを軽くほぐしてのせ、その上に**1**を広げてのせる。
塩、こしょうをしてラップをし、丸皿に置く。

レンジ出力切換 500W 1度押す → あたためスタート 約6～7分

3 仕上げる
加熱後、粉末ソースをかけて混ぜ合わせる。仕上げに青のり、紅しょうがを散らす。

●**追加加熱するときは**
レンジ 500Wで様子を見ながら加熱する。

焼きうどん

うどんを使って、しょうゆ大さじ1で味つけをすると和風焼きうどんに。

鶏の照り焼き丼

レンジ加熱

使用ボタン	レンジ出力切換
付属品と加熱時間の目安	約4分30秒～5分30秒

材料(1人分)

カロリー 約802kcal

あたたかいごはん
…………… 丼1杯(200g)
鶏もも肉……… ½枚(150g)
Ⓐ しょうゆ、砂糖、酒
……………… 各大さじ1
おろししょうが、片栗粉
………………各小さじ½
サラダ用水菜……………適量
白ごま……………………少々

1 下ごしらえをする
皮目を上にしてフォークでところどころに穴をあけておく。(縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)

2 加熱する
耐熱容器にⒶを入れて、**1**を加えてからめる。皮目を下にしておき、ふた、またはラップをして丸皿に置く。

レンジ出力切換 500W 1度押す → あたためスタート 約4分30秒～5分30秒

3 仕上げる
丼にごはんを盛り、水菜を5cm長さに切ってのせ、**2**を3～5切れに切ってのせる。
仕上げに耐熱容器に残っているたれをかけ、白ごまをふりかける。

ヘルシーメニュー

ブロッコリーで一品

レンジ加熱

使用ボタン	自動メニュー「10.ゆで野菜(葉果菜)」
付属品と加熱時間の目安	約2～3分

材料(1人分)

カロリー 約33kcal
(ドレッシングのカロリーは含んでいません)

ブロッコリー………… 100g
お好みのドレッシング…適量

1 下ごしらえをする
ブロッコリーを小房に分ける。

2 加熱して仕上げる
1をラップで包んで、丸皿に置く。

ヘルシーメニュー 1度押す → あたためスタート
「10.ゆで野菜(葉果菜)」

器に入れてドレッシングであえる。

ピーマンで一品

レンジ加熱

使用ボタン	自動メニュー「10.ゆで野菜(葉果菜)」
付属品と加熱時間の目安	約2～3分

材料(1人分)

カロリー 約22kcal
(ドレッシングのカロリーは含んでいません)

ピーマン…… 大3個(100g)
お好みのドレッシング…適量

1 下ごしらえをする
ピーマンを乱切りにする。

2 加熱して仕上げる
「ブロッコリーで一品」と同じ要領で加熱する。

●**手動のときは**
レンジ 500Wで約2分。

●**追加加熱するときは**
レンジ 500Wで様子を見ながら加熱する。

きのこで一品

野菜をきのこに代えて耐熱容器に入れ、
レンジ 500Wで約2分加熱すると「きのこで一品」に。

他の野菜に代えて

- グリーンアスパラ(2cmの長さに切る)
- かぼちゃ(1.5cm角切り)

分量はいずれも100gにしてください。

きのこで一品

ヘルシーフライ（とんかつ）

ヒーター加熱

使用ボタン	自動メニュー「12. ヘルシーフライ」
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約24分

材料（2人分）
カロリー(1人分) 約244kcal
豚ヒレ肉……… 6枚(200g)
(ひと口かつ用)
塩、こしょう ……………少々
パン粉…… ½カップ(25g)
サラダ油…………… 大さじ1
薄力粉……………………適量
溶き卵……………………適量
添えもの
キャベツ、サラダ菜など …適量

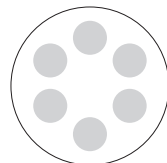
1 衣を作る

直径20cm程度の耐熱皿にパン粉を広げサラダ油をかけ、混ぜる。
ふたなしで丸皿に置く。

途中で3～4回取り出して混ぜ濃いめに色づくまで加熱。

●パン粉は皿の形状によりできが変わるため、様子を見ながら加熱してください。

2 衣をつけ、焼く

肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、**1**の順に衣をつけ下図のように丸皿にのせ、庫内に入れる。

●手動のときは
オーブン 220℃予熱なしで約22～27分。

●追加加熱するときは
オーブン 220℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

パスタソース

レンジ加熱

しめじとベーコンのパスタソース

使用ボタン	自動メニュー「13. 1人分のパスタソース」
付属品と加熱時間の目安	約10分

材料（1人分）
カロリー(1人分) 約152kcal
完熟トマト…… 1個(200g)
たまねぎ……… ⅛個(25g)
ベーコン……………… 20g
しめじ………………… 20g
にんにく………… ½片(2g)
ケチャップ………… 大さじ1
オレガノ、塩、こしょう …各少々

1 下ごしらえをする

トマトは1cm角に切る。
たまねぎとにんにくはすりおろす。
ベーコンは1cm幅に切る。
しめじは小房に分ける。

2 加熱する

直径約15～20cm、深さ約10cmの深めの耐熱容器または丼鉢に材料を入れ、ラップをして丸皿に置く。

●手動のときは
レンジ 500Wで約8～12分。

●追加加熱するときは
レンジ 500Wで様子を見ながら加熱する。

しめじを鶏肉に代えて

鶏肉のパスタソース
しめじを鶏肉100g(一口大に切る)とピーマン1個(25g細切り)に代えると「鶏肉のパスタソース」に。

ケーキ

いちごのショートケーキ

ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン 150℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約35〜45分

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)
カロリー(⅛量) 約274kcal

スポンジケーキ生地
卵…… M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) ……… 90g
薄力粉(ふるう) …… 90g
Ⓐ 牛乳…………… 小さじ2
　 バター…………… 15g
バニラエッセンス………少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム
生クリーム………… 1カップ
Ⓑ 砂糖……… 大さじ2〜3
　 バニラエッセンス…少々

シロップ
Ⓒ 砂糖…………… 大さじ2
　 水……………… 大さじ4
　 (合わせて レンジ 500Wで約30秒加熱)
ブランデー(Ⓒと合わせる)
…………………… 大さじ2

飾り
いちご(縦半分に切る) 12個
硫酸紙(グラシン紙) … 1枚

下準備
型の内側に薄く油を塗り、硫酸紙(グラシン紙)を敷く。

1 全卵に砂糖を加え、湯せんする
卵を溶きほぐし、分量の砂糖を加えて混ぜる。
湯せんして砂糖を溶かし、指先があたたかく感じる程度(約40℃)で取り出す。

2 泡立てる
泡立て器の先から落ちる泡で、文字が書けるくらいになるまでよく泡立てる。

コツ
ハンドミキサーの場合は、まず高速で泡立てる。文字が書け、しばらく残る程度になるまで泡立てたあと、さらに低速で1〜2分続け、泡を均一にする。

3 バターを溶かす
深めの耐熱容器にⒶを入れ、ラップまたはふたをして丸皿に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 500W → 約30〜50秒 あたためスタート

4 粉を加える
2にバニラエッセンスを混ぜる。さらに薄力粉をふるいながら加え、粉が消えるまで底からすくいあげるように混ぜる。

コツ
生地をすくって、リボン状に落ちるまで混ぜる。

5 バターを加える
4に人肌より熱めの**3**をふりまくように加え、手早く混ぜ込む。

6 型に流し入れる
5を高い位置からゆっくりと流し入れる。
(泡を均一にするため)

コツ
ボールの底に残ったバターは入れない。(ケーキ表面のヒビの原因になります)

7 空気を抜く
6をトントンとたたいて空気を抜く。

8 焼く
丸皿にのせ、庫内に入れる。

オーブン 1度押す 150℃ → 約35〜45分 あたためスタート

竹ぐしを刺して、何もついてこなければ焼き上がり。

●追加加熱するときは
オーブン 150℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

9 型から抜く
型ごと約30cmの高さから1回落として、焼き縮みを防ぐ。
型から出し、底を上にしてあみにのせ冷ます。
粗熱が取れたら、乾燥しないようにポリ袋に入れる。

10 ホイップクリームを作る
冷蔵庫でよく冷やした生クリームを冷やしながら泡立て、トロリとしたらⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

11 デコレーションする
スポンジ台は底を上面にし、シロップを塗って、ホイップクリームでデコレーションする。
仕上げにいちごを飾る。

紙型を使うときは
オーブン 140℃予熱なしで約45〜65分焼いてください。

サイズ別分量と加熱時間の目安

材料＼直径	15cm	21cm
卵	M寸2個	M寸4個
砂糖	50g	120g
薄力粉	50g	120g
牛乳	大さじ½	大さじ1
バター	10g	20g
加熱時間の目安	約30〜40分	約35〜45分

チョコレートケーキ

1. 薄力粉70gにココア20gを加えて一緒にふるう。スポンジケーキの下準備、**1**〜**9**と同じ要領で生地を焼き、ホイップクリームを作る。
2. 生地を冷まして底を上にして横3段に切り、全体にシロップを塗る。
3. 間と側面、上部にホイップクリームを塗って包丁で薄く削ったチョコレート(適量)を全体にまぶしココア(適量)を茶こしで全体にふる。

手動で調理するときの設定時間

レンジ調理(あたため)

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
ごはん類	冷やごはん	1杯(150g)	約1分20秒	―
	チャーハン	1人分(250g)	約2分40秒	
	どんぶりもの	1人分(300~400g)	約3~5分	有
汁もの	みそ汁	1杯(150ml)	約2分	―
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒~3分	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約2分	―
煮もの	煮魚	1切れ(100g)	約1分40秒	有
	野菜の煮もの	1人分(150g)	約1分50秒	―
焼きもの	焼き魚	1切れ(80g)	約1分10秒	
	ハンバーグ	1個(80g)	約1分30秒	
いためもの	野菜いため	1人分(200g)	約3分	
	スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	
蒸しもの	しゅうまい	10個(150g)	約1分40秒	有
	肉まん・あんまん	1個(80g)	約40~50秒	
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	約1分	―
	バターロール	1個(40g)	約10秒	
飲みもの	牛乳	1杯(200ml)	約2分	
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分40秒	
	お茶	1杯(150ml)	約1分40秒	
	お酒	1杯(180ml)	約1分30秒	
その他	さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	
	お弁当	約300g	約1分	
	コロッケ	1個(60g)	約20~30秒	
	冷凍グラタン(レンジ用)	1皿(約250g)	約5~7分	
		2皿(約500g)	約15~18分	

※いか・えびなどの揚げものは レンジ 300Wで
あたためてください。
3個(150g)で約40秒~1分です。
※パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
※コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。
※ポップコーン(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。

レンジ調理(解凍)

素材名	分量	設定時間 レンジ100W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約9~12分	―
薄切り肉	300g	約8~11分	
厚切り肉	200g	約7~10分	
鶏もも肉(骨なし)	200g	約7~10分	
鶏もも肉(骨付き)	200g	約7~10分	
えび	10尾(約200g)	約3~5分	
いか(ロール)	100g	約2~4分	
まぐろ(ブロック)	200g	約5~7分	
一尾魚	1尾(約300g)	約5~7分	
切り身魚	1切れ(約100g)	約2~4分	

※冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

レンジ調理(冷凍食品あたため)

メニュー名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2~3分	有
ピラフ(パラパラのもの)	1人分(250g)	約4~5分	
カレー・シチュー	1人分(300g)	約10~12分	
ポタージュスープ	1人分(150g)	約3~4分	
ハンバーグ	1個(100g)	約5分	
しゅうまい	15個(220g)	約4~5分	
肉まん	1個(80g)	約1分40秒	
あんまん	1個(80g)	約1分10秒	
肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(250g)	約6~7分	
フライ(揚げて冷凍したもの)	3個(80g)	約1分40秒	―
ホットケーキ	1枚(60g)	約1分	
パン(バターロール)	1個(30g)	約40秒	
ミックスベジタブル	100g	約2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒	
さといも	100g	約3分~3分30秒	

※あんまんは、底の紙を取って水にくぐらせてから加熱。
あんの方が先に熱くなるのでご注意ください。
※市販の冷凍食品のパッケージに記載されている時間で加熱し、あたため足りないときは、 レンジ 500Wで様子を見ながら追加加熱してください。

レンジ調理(野菜の下ごしらえ)

素材名	分量	設定時間 レンジ500W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分30秒~3分	―	要
キャベツ	100g	約2分~2分30秒		―
もやし	100g	約2分~2分30秒		
グリーンアスパラガス	100g	約2分~2分30秒		要
なす	100g	約2分~2分30秒	要	要
ブロッコリー	100g	約2分~2分30秒		
かぼちゃ	200g	約2分30秒~3分	―	―
じゃがいも	1個(150g)	約4~5分		
さつまいも	1本(200g)	約4~5分		
にんじん	100g	約2分~2分30秒		

•アク抜き…加熱前塩水につける。
•色止め…加熱後流水にさらす。

■ゆでて冷凍した野菜の解凍

素材名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分	―
さやいんげん	100g	約1分30秒~2分	

※あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
※大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。

●自分で時間などを合わせて調理するときの設定温度・時間の目安です。
●食品を加熱しすぎると発煙・発火することがあります。調理中、様子を見ながら加熱してください。

オーブン調理

下記メニューはすべて予熱なしで加熱します。

種類	メニュー名	標準分量	付属品	予熱	設定時間 オーブン	備考
焼きもの	鶏の照り焼き	250g ×1枚	丸皿	―	210℃ 約18~22分	丸皿にアルミホイルを敷く
	ハンバーグ	2個			210℃ 約20~25分	具のたまねぎはよくいためる
	手作りピザ(直径約23cm)	1枚			210℃ 約15~20分	―
	冷凍ピザ(直径約15cm)	1枚			210℃ 約13~18分	―
	冷蔵ピザ(直径約23cm)	1枚			210℃ 約10~15分	―
	マカロニグラタン	2皿			210℃ 約18~23分	―
お菓子	クッキー	16~20個			170℃ 約15~20分	―
	マドレーヌ(直径7cm型)	8個			180℃ 約15~20分	―
	シュークリーム	6個			190℃ 約30~35分	―
	スイートポテト	6個			210℃ 約15~20分	―

オーブン予熱時間の目安: 170℃ 約3分　180℃ 約4分
190℃ 約4分　210℃ 約5分

トースター調理(付属品は丸皿受け台を使用します)

メニュー名	標準分量	設定時間 トースター	メニュー名	標準分量	設定時間 トースター
トースト(6枚切り)	1枚	約4分30秒~5分30秒	ピザトースト	1枚	約10~15分
	2枚	約5~6分	フライ・天ぷら	3個(150g)	約 6~10分
冷凍食パン(6枚切り)	1枚	約5~6分	冷凍焼きおにぎり	3個(150g)	約20~22分
	2枚	約6~7分			

※丸皿も使用できます。
※フライやピザトーストのように加熱すると、油が出たりチーズが溶けるメニューは、アルミホイルを使い、丸皿受け台(トースト用あみと兼用)の中心に置いて焼きます。
※食品が焦げる場合、アルミホイルでおおいます。
※このページの「オーブン料理」「トースター」メニューの作りかたは掲載していません。
上の表を参考に、お手持ちの料理本で作ってください。

Q&A

■1. あたため、2. 冷凍もののあたため

食品をあたためても熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれてませんか。 ●容器の種類により仕上がり状態が変わる場合があります。 もう少し加熱したい場合は、 レンジ 500Wで時間を合わせて追加してください。
食品が熱くなりすぎる	あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
缶詰などの加工食品やたれつきの食品をあたためるとたれが飛び散る	●深めの容器に入れて、ラップをしてあたためましょう。 ●たれは加熱後にかけましょう。

■5. トースト 1枚/2枚

焼け色が濃すぎる、または薄すぎる	● 5 トースト 1枚/2枚 ボタンを使いましたか。 ●枚数は正しく設定しましたか。 ● 温度／仕上がり ボタンで設定した「仕上がり調節」は記憶されています。お好みの仕上がりに設定されているかお確かめください。

■6〜8. のみもの

熱くなりすぎて飲めない	●それぞれの種類に合った自動メニューを使いましたか。 ●1杯あたりの量が少なくありませんか。 ● 温度／仕上がり ボタンで設定した「仕上がり調節」は記憶されています。お好みの仕上がりに設定されているかお確かめください。

■9. 解凍

食品が煮えた	●お皿(陶器製の重い容器)などを使用すると、自動では上手に解凍できません。 ●形状・開始温度によっては煮えることがあります。 ●さしみは 温度／仕上がり ボタンで<弱>に合わせて解凍してください。

■ケーキ

ケーキがうまくふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	よくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは不純物や粉の固まりを取り除くほか、空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで焼け色に影響する	グラニュー糖を使うと薄くなって、甘さがおさえられます。 また別立ての方が共立てより薄く仕上がります。

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
まったく動かない	● 停電していませんか。 ● 配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ● 電源プラグが抜けていませんか。 ● 表示部に「0」を表示していますか。 自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 レンジ ボタンを押し、 あたため・スタート ボタンを4回押します。 さらに 取消 ボタンを4回押すと 「M」表示が消え、解除されます。 M 0
丸皿受け台(トースト用あみ)が回転しない 回転ムラがある	●丸皿受け台(トースト用あみと兼用)、丸皿は正しくセットされていますか。 ●食品(容器)が庫内の壁に触れていませんか。
調理中、上ヒーターがついたり消えたりする	メニューによりヒーター出力を調節しています。 故障ではありません。
ヒーター調理中、庫内から「カチンカチン」と音がする	オーブンが熱膨張によってきしむ音です。 故障ではありません。
オーブンが200℃までしか設定できない	庫内が約120℃以上のときは、電気部品保護のため210℃・220℃・230℃の設定はできません。200℃で加熱してください。
調理中・調理終了後「カチカチ」音がしたり、ファンの回る音がする	電子レンジの出力や、ヒーターを切り替えているスイッチの音や電気部品を冷却するファンの音です。多少大きな音がすることがありますが故障ではありません。
レンジ調理のとき火花が出る	●金粉・銀粉のある容器を、使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。
いやな臭いが出た	●臭いが気になるときは、付属品の丸皿を取り出してオーブン予熱なし230℃で20分に設定してください。 ※庫内が約120℃以上のときは、電気部品保護のため200℃までの設定になります。200℃設定時も20分に合わせます。 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などがついていませんか。 ※ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。

必要なときに

次ページへつづく

故障かな？（つづき）

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認したあと 取消 ボタンを押し、再度設定してください。

症状	原因
U 10	使用する付属品が間違っていませんか。 メニューにより使用する付属品が決まっています。 また、オーブン予熱中は丸皿を取り出してください。 ● 自動調理の場合…　14〜26ページ ● 手動調理の場合…　27〜31ページ
U 20	● 分量が多すぎます。 食品の量を減らすか、軽い容器に替えてください。 ● 5 トースト 1枚/2枚 ボタンで丸皿を使っていませんか。 丸皿を取り出してください。
U 40	庫内に食品が入っていない、または50g以下の少量を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして 取消 ボタンを押してから再度操作してください。
U 50	庫内の温度が高いときに、表示します。 庫内が冷めるまで待つか、取消 ボタンを押してから手動で調理してください。

以上のことをお調べになり、なお異常があるときはお買い上げの販売店へご連絡ください。

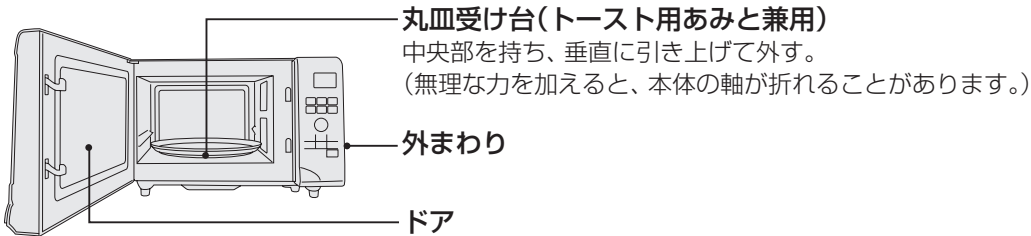
■ご連絡いただきたい内容

1. 故障状況
2. 製品名（オーブンレンジ）
3. 品番（NE-T150/NE-TY15）
4. お買い上げ日（年月日）

（2.・3.）保証書に記入してあります。

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い上げの販売店にご連絡ください。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

お手入れのしかた

外まわり・ドア

- ぬれた柔らかいふきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、薄めた台所用洗剤（中性）をふきんにしみ込ませ、ふき取ったあと、ぬれぶきんで残った洗剤をふき取ります。
- 吸気口（▶10ページ）についたほこりなどは乾いた布で定期的に取り除いてください。（性能を維持するため）

庫内

- 軽い汚れは、ぬれた柔らかいふきんですぐにふき取ります。
- 汚れがひどいときは、薄めた台所用洗剤（中性）をふきんにしみ込ませ、ふき取ったあと、ぬれぶきんで残った洗剤をふき取ります。
  ※お手入れ後、底面にシミが残ることがありますが、熱によるものでご使用上問題ありません。
- 油の飛び散る料理のあと、臭いが気になるときは**庫内のカラ焼き**をします。
  付属品の丸皿を取り出して、オーブン予熱なし230℃、20分に設定してください。
  ※庫内が約120℃以上のときは、電気部品保護のため200℃までの設定になりますが、同じく20分に設定してください。
- 底面は、ヒーター調理中に油汚れを焼き切るSC（セルフ・クリーニング）加工です。
  お手入れするときは、あみを外してぬれた柔らかいふきんでふき取ります。

SC効果を維持するために…
多量の油脂が付着すると効果が低下するため、油の飛び散る料理を連続して4〜5回繰り返さないでください。
また、オーブン調理のとき、丸皿にしわを作ったアルミホイルを敷くか、周囲に野菜を置いて、油の飛び散りを抑えてください。

丸皿

- 使うたびにスポンジたわしで洗い、水分をふき取ります。
- 金属たわしなどは傷がつくおそれがあるため、なるべく使わないでください。
- 汚れがこびりついた場合は、クレンザーを使いナイロンたわしで洗います。
  それでも取れないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけます。

お願い

- 洗剤・食品カスを、すき間や庫内パンチング穴、底面軸部に入れないでください。（故障の原因になります）
- シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）を使わないでください。（傷・変形・変色の原因になります）
- 庫内を強くこすらないでください。
  SC効果低下やフッ素コートが、はがれる原因になります。特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。
- 付属品を乱暴に扱わないでください。（変形・割れの原因になります）

警告

■お手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う

電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。また、ぬれた手で電源プラグを抜き差ししないでください。

保証とアフターサービス

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店などの記入を必ず確かめ、お買い上げの販売店からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間

当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

46～48ページの表に従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。
- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。
  技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
  出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ご連絡いただきたい内容	
製品名	オーブンレンジ
品番	NE-T150/NE-TY15
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

松下電器産業株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、折り返し電話させていただくときのため、ナンバー・ディスプレイを採用しています。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

修理に関するご相談

ナショナル パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号）　0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。
- 最寄りの修理ご相談窓口は、次ページをご覧ください。

使いかた・お買い物などのご相談

ナショナル パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話　フリーダイヤル　0120-878-365（パナは 365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は…　06-6907-1187
FAX　フリーダイヤル　0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

よくお読みください

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

ナショナル パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号）　**0570-087-087**

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

北海道地区

地域	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	(011)894-1251
旭川	旭川市2条通16丁目1166	(0166)22-3011
帯広	帯広市西20条北2丁目23-3	(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	(0138)48-6631

東北地区

地域	所在地	電話
青森	青森市大字浜田字豊田364	(017)775-0326
秋田	秋田市外旭川字小谷地3-1	(018)868-7008
岩手	盛岡市厨川5丁目1-43	(019)645-6130
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	(023)641-8100
福島	郡山市亀田1丁目51-15	(024)991-9308

首都圏地区

地域	所在地	電話
栃木	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	(028)689-2555
群馬	前橋市箱田町325-1	(027)254-2075
茨城	つくば市筑穂3丁目15-3	(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	(048)728-8960
千葉	千葉市中央区末広5丁目9-5	(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	(025)286-0171

中部地区

地域	所在地	電話
石川	金沢市横川3丁目20	(076)280-6608
富山	富山市根塚町1丁目1-4	(076)424-2549
福井	福井市問屋町2丁目14	(0776)25-5001
長野	松本市寿北7丁目3-11	(0263)86-9209
静岡	静岡市葵区千代田7丁目7-5	(054)287-9000
愛知	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	(052)819-0225
岐阜	岐阜市中鶉4丁目42	(058)278-6720
高山	高山市花岡町3丁目82	(0577)33-0613
三重	津市久居野村町字山神421	(059)255-1380

近畿地区

地域	所在地	電話
滋賀	栗東市霊仙寺1丁目1-48	(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	(075)646-2123
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	(073)475-2984
兵庫	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4	(078)796-3140

中国地区

地域	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	(0855)22-6629
岡山	岡山市田中138-110	(086)242-6236
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	(082)295-5011
山口	山口市小郡下郷220-1	(083)973-2720

四国地区

地域	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	(087)868-6388
徳島	徳島市沖浜2丁目36	(088)624-0253
高知	高知市仲田町2-16	(088)834-3142
愛媛	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	(089)905-7544

九州地区

地域	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	(099)250-5657
大島	奄美市名瀬朝仁町11-2	(0997)53-5101

沖縄地区

地域	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0507